



ABNEHMEN

satt und zufrieden sein und bleiben

Aktivferien mit Vitalprogramm

- Medizinische Beratung
- Verhaltens-Coaching
- Gemeinsames Kochen
- Lebensmittelkunde
- Erstklassige Freizeitmöglichkeiten



10.-22. Oktober 2017 **AUF MALLORCA**

Zum Idealgewicht mit leckerem und gesundem Essen

Dies in einem erholsamen und herrlichen Ambiente. Schauen Sie selbst: www.cangaliana.com/espanol/bienvenido.html









Und die Gefahr, wieder rückfällig zu werden? Dieses Programm lässt Hunger, Gelüste und Esssucht dauerhaft verschwinden.

Programm

- 1. Wechsel der Ernährungsweise zur Umstellung auf Fettverbrennung.
- 2. Einschätzung betreffend Verhaltensmuster "Esssucht". Auflösung individuell.
- 3. Kochkurs, Sie erhalten auch eine Menge Rezepte.
- 4. Kurze theoretische Instruktionen zum Verständnis der Umstellung.
- 5. Medizinische Begleitung (Tests vor und während der zwei Wochen).
- 6. Mäßig Bewegung (Wanderungen oder eigene Sportaktivität).
- 7. Viel Freiraum für eigene Aktivitäten.

Freizeitmöglichkeiten:

- lauschige Sandstrände mit feinstem Sand
- Schnorcheln an der Felsküste gleich daneben
- Tauchschule
- Vier schöne Golfplätze
- Reiten
- Tennis
- gut ausgeschilderte und gepflegte Wanderwege
- Ausflüge
 - nahe gelegene Höhlengrotte
 - mehrere mittelalterliche Befestigungen
 - mehrere sehr schöne, nahe Naturschutzgebiete
 - Palma mit seiner Kathedrale
 - verschiedene Wochenmärkte
 - atemberaubende, steilromantische Nordküste
- Großes Fincagrundstück
 - Fitnessraum und Sauna
 - Swimmingpool
 - Kinderspielplatz
 - Ruhezone

Die Umgebung

















Das Team



Brigitta Elmer

Brigitta kocht und zeigt allen Interessierten, wie man erfolgreich leckere und gesunde Speisen für die neue Ernährungsweise einkauft und zubereitet.

Brigitta ist auch erfahrene Reiseleiterin. Sie wird Wanderungen vorbereiten, teils begleiten und unbegleitete Wanderungen zusammenstellen.



Leo Hackl

Organisator und Leiter Leo wird durch die Theorie der speziellen Ernährungsweise und der Ernährungsphysiologie führen (15-20 min/Tag).

Er wird Kontakt zu Ärzten halten, sowie die Abklärungen bezüglich destruktiver Verhaltensmuster treffen. Genau solche führen dazu, rückfällig zu werden. Das soll nicht mehr passieren.

Leo Hackl ist ausgebildeter Psychotherapeut, und wird von Spezialärzten für Adipositas zugezogen. Betroffene sind meist mit der Tatsache konfrontiert, dass ihre Abnehmversuche an zwei Hindernissen scheitern:

- der Versuchung, nicht auf gewohnten "Genuss" verzichten zu können.
- destruktiven Verhaltensmustern, dem Zwang nach Essen zu greifen.

Sind beide Schwierigkeiten neutralisiert, steht der bleibend schlanken Figur nichts mehr im Wege. 300 – 500 gr Gewichtsverlust pro Tag sind bei dieser Methode keine Seltenheit, und Sie werden sich vermutlich besser fühlen, als je zuvor.

Eine Sitzung zur Beurteilung des Verhaltens ist inbegriffen. Nicht alle brauchen oder wollen eine psychologische Behandlung. Daher soll jede Person darüber selber entscheiden, und es ist nicht im Preise inbegriffen. Die Anzahl benötigter Sitzungen ist ebenfalls sehr individuell.

Sie werden erstaunt sein, wie leicht Ihnen die neue Ernährungsweise fällt, wie Essgelüste verschwinden, wie viel mehr Energie, Kraft und Ausdauer Sie haben, wie sich Muskulatur ohne viel Training aufbaut, und wie Sie viel klarer denken können. Gleichzeitig gibt es unzählige Beispiele, wie damit viele Krankheiten gestoppt oder geheilt werden können. Näheres dazu in den Kurzvorträgen.

Preise

für 13 Tage, alles inklusive

1. Suite

Für eine Familie Fr. 3'400.- / Erwachsene Fr. 2'100.- / Kind

Gemischte Nutzung z.B. Freunde / Erwachsene Fr. 3'200.- / Person im Obergeschoss mit Terrasse Fr. 2'600.- / Person im Untergeschoss

2. Zweibettzimmer

Fr. 2'800.- / Person

3. Doppelzimmer

Fr. 2'800.- / Person
Fr. 600.- Zuschlag für alleinige Nutzung

Im Packagepreis inbegriffen:

- Hin- und Rückflug
- Mietwagen für je drei Personen für die ganze Dauer ab Flughafen Palma
- Fahrkilometer unbegrenzt, auch für Ausflüge
- Medizinische Begleitung
- Psychologische Einschätzung und Planung, mit einer Sitzung
- Kochkurs und Ernährungslehre
- Betreuung und Anleitungen, wo immer erwünscht
- Nahrungsmittel und Zubereitung für die ersten zwei Tage
- Spezialnahrungsmittel und diverse Ergänzungsmittel
- Organisation von Ausflügen und Wanderungen
- Nutzung der ganzen Anlage

nicht inbegriffen:

- auswärtige Verpflegung
- Einkauf Esswaren ab 3. Tag
- Nebenkosten auf Ausflügen und für Tennis, Golf, etc.
- Trinkgelder

Empfehlung:

Buchen Sie zusammen mit der Familie oder mit dem Partner. Die Ernährungsweise hat viele gesundheitliche Vorteile und ist äußerst bekömmlich. Angehörige überzeugt es, weil es ihnen bestimmt ebenfalls schmeckt und weil es sich leicht auf den Alltag übertragen lässt. Alle lernen gleicherweise so zu kochen und entsprechend einzukaufen. Gemeinsam lassen sich auch neue Rezeptideen leichter entwickeln.

1. 2-geschossige Suite mit großer eigener Terrasse





2. 1 Zweibettzimmer



3. 3 Doppelzimmer







eins der Badezimmer



Anmeldung und Bezahlung

Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Es ist in Ihrem Interesse, sich früh anzumelden wegen der Zimmerwahl.

Sie erhalten zuerst ein Anmeldeformular per Email oder per Post.

Dort werden Sie auch verschiedene medizinische Fragen beantworten, z.B. über Ihre bisherige Ernährungsweise, Vegetarier, Veganer, Allergien, Unverträglichkeiten etc. (die Ernährungsweise ist Gluten frei). Auch klärt der Fragebogen, ob eine medizinische Voruntersuchung durch Ihren behandelnden Arzt erforderlich wäre.

Bitte fordern Sie das Anmeldeformular per Email oder Telefon an bei Leo Hackl Coaching <u>Ih@hacklcoaching.ch</u> 044 772 89 79

Anmeldeschluss: 25. September (obligatorische Namensmeldung für die Fluggesellschaft).

Vorauszahlung: Bei Anmeldung Fr. 500.- (Gültigkeit ab Zahlungseingang) Gesamtbetrag: Bis 25. September

Bei Stornierung bis 14 Tage vor Abreise kann der Flug zurückerstattet werden. Weitere Rückerstattungen nicht möglich, bitte schließen Sie eine Reiserücktrittsversicherung ab.

Die Einzahlung erfolgt an das Reisebüro Insider Travel mit Reisegarantie. Sie erhalten nach Anmeldung eine Rechnung mit Einzahlungsschein.

Haben Sie Fragen? Ich gebe Ihnen gerne Auskunft. Tel. 044 772 89 79 oder Ih@hacklcoaching.ch